

# BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK

SPØRG OM  
KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på  
[Facebook.com/  
psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og  
få tre forskellige livssyn  
på dit spørgsmål



## SPØRGSMÅL:

"Jeg har svært ved at koncentrere mig.  
Jeg bliver lynhurtigt distraheret af  
Facebook, larm og tanker. Hvordan kan jeg  
blive bedre til at koncentrere mig?"



## CHARLOTTE BANG

*Ekspert i indre forandring.  
Charlottebang.dk*

## GØR ÉN TING AD GANGEN

**SVAR** Din "koncentrationsmuskel" er ude af træning. Biologisk set er vi smart indrettet, så det, vi gør tit, sker let og ubesværet. Hvorimod det, vi gør sjældent, bliver mere besværligt for os. Du kan også tænke på din hjerne som en skov, hvor stierne er nervebanerne. De skovstier, som ikke betrædes, gror til, mens de befærdede stier er lette at gå på. Disse råd hjælper dig på vej, hvis du vil gøre de tilgroede skovstier mulige at betræde igen – med andre ord styrke din koncentration: Lav ritualer, som du kun udfører, når du skal koncentrere dig. Det kan f.eks. være at drikke af en bestemt kop, sidde et bestemt sted, tage en bestemt figur frem eller sætte et skilt på døren eller skrivebordet: "Koncentration foregår – forstyr kun, hvis lokummet brænder". Hjernen kobler ting sammen således, at noget minder dig om noget andet. Så på samme måde, som en sang fra en ferie kan bringe dig i feriestemning, kan et ritual bringe dig i koncentrationsstemning.

- ▶ Beslut dig for, hvad du vil fokusere på (én ting ad gangen).
- ▶ Sæt en tidshorizont for koncentrationsperioden, så den ikke har en åben slutning.
- ▶ Hav et mål for, hvor langt du vil nå med opgaven i den givne periode.
- ▶ Hvis din opmærksomhed svæver andre steder hen, vend blidt din fulde opmærksomhed tilbage til opgaven.
- ▶ Når tiden er gået, så hold en pause. Og gentag så proceduren med den samme eller en anden opgave.